

焼いた煮干しが味の決め手

間引き菜のおあえ

●材料(4人分)

間引き菜	200g
煮干し・カツオ粉	4匹・少々
味噌	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
ごま	大さじ 1



作り方

- ① 間引き菜はゆでて、軽く水気を絞ったものを刻む。
- ② 煮干しをフライパンで空炒りし、柔らかくなったら頭と内臓をとり、細かく裂く。カツオ粉と { の調味料を混ぜ合わせ、間引き菜をあえる。

栄養価(1人分) エネルギー - 41kcal たんぱく質 4.5g 脂質 0.9g 炭水化物 4.1g 食塩相当量 0.5g

たけのこのご飯



●材料(4人分)

ご飯	300g(茶碗4杯)
だし	150cc
ゆでたけのこ	135g
油あげ	3/4枚
鶏肉	80g
酒	30cc
醤油	45cc
もみのり	2g

作り方

- ① たけのこと油あげは薄い短冊切り、鶏肉は5cm角に切る。
- ② ①の材料をアに漬け込み下味をつける。
- ③ だしを沸騰させ、②を汁ごと加え、汁気がなくなるまで煮込む。
- ④ ご飯を硬めに炊き、③を混ぜ込みむ。器にもり、もみのりをちらす。

栄養価(1人分) エネルギー - 205kcal たんぱく質 10g 脂質 3.7g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 1.4g